炒める

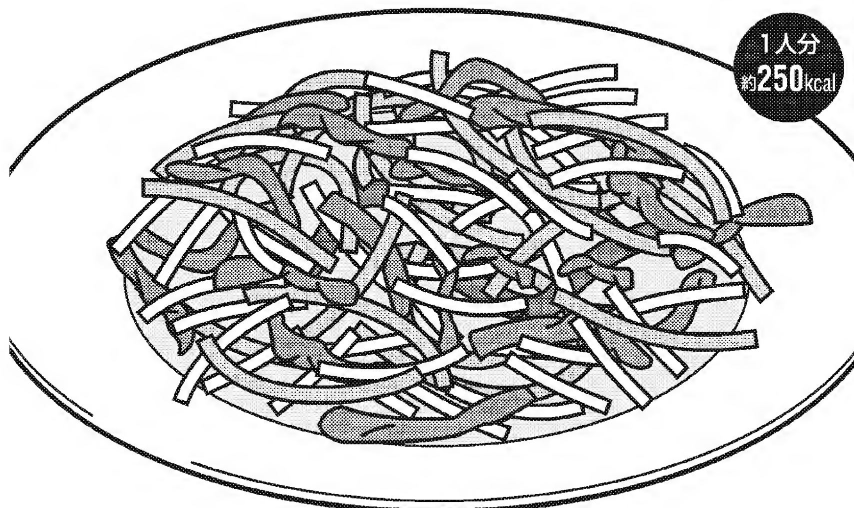
牛肉とピーマンの細切り炒め

材料（4人分）

牛肉（薄切り）……200g
Ⓐ
- 酒……小さじ1
- しょうゆ……小さじ2
- こしょう……少々
- 溶き卵……1/3個
- 片栗粉……小さじ2
- サラダ油……大さじ1

サラダ油……大さじ3
ゆでたけのこ……200g
ピーマン……200g
ねぎ……1/2本
Ⓑ
- 酒、砂糖……各小さじ1
- しょうゆ……小さじ2
- かき油……小さじ4
- こしょう……少々
- スープ、水溶き片栗粉……各大さじ4

ごま油……小さじ2



作りかた

①牛肉は7～8cmの長さの細切りにして、Ⓐに加えてよくからめ、下味をつける。
②ピーマンはへたと種を取り、たけのこと共に牛薄切り肉と同じ幅の細切りにする。ねぎはみじん切りにする。
③Ⓑを混ぜ合わせる。
④フライパンをヒーターの中央にのせ、『中火』～『強火』にする。
⑤サラダ油大さじ3を入れ、みじん切りにしたねぎを炒め、香りが出たら①・たけのこ・ピーマンを入れ、2～3分手早く炒め合わせる。
⑥Ⓑを加えて、鍋底から大きくからめるように混ぜ、仕上げにごま油をふる。

炒める

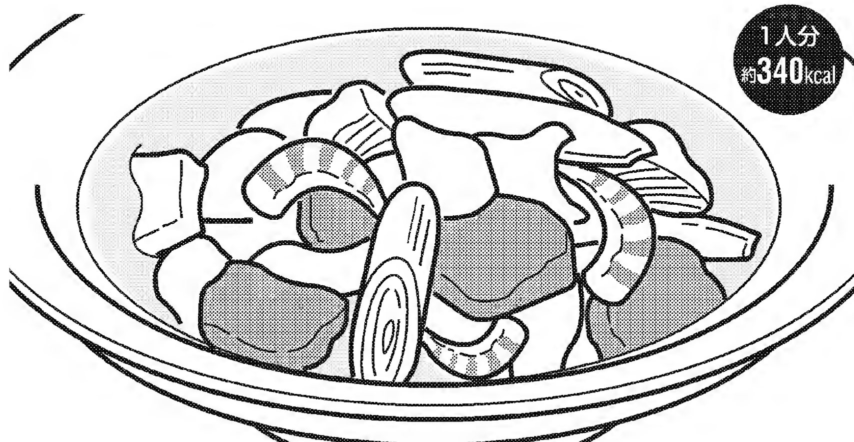
八宝菜

材料（4人分）

豚ロース肉（薄切り）……200g
むきえび……100g
干ししいたけ……4枚
にんじん……1/2本
ゆでたけのこ……100g
白菜……3枚
ねぎ……10cm
さやえんどう……16枚
にんにく、しょうが……各1片
サラダ油……大さじ3
ごま油……小さじ2
Ⓐ
- しょうが汁、酒……各小さじ1/2
- 塩……少々

Ⓑ
- 酒……大さじ2
- 塩、スープの素……各小さじ1
- 水……カップ1 1/2

Ⓒ
- 片栗粉……大さじ2
- 水……大さじ3



作りかた

①豚肉は4cmの長さに切り、Ⓐで下味をつける。
②えびは背わたを取る。
③干ししいたけは、もどして3～4つのそぎ切りにする。にんじん・たけのこは、ひと口大の薄切りにする。白菜は、白い部分をうすくそぎ切り、葉はひと口大に切る。ねぎは、斜め薄切りにする。にんにく・しょうがは、みじん切りにする。さやえんどうは、筋を取り熱湯でさっとゆでる。
④Ⓑで合わせ調味料を作る。Ⓒを合わせておく。
⑤フライパンをヒーターの中央にのせ、『中火』～『強火』にする。
⑥フライパンにサラダ油大さじ2を入れて熱し、にんにく・しょうがを入れ、香りが出るまで炒め、豚肉を広げながら炒める。白っぽくなったらえびを入れ、さっと炒めて皿に取り出す。
⑦サラダ油大さじ1を加え、しいたけ・野菜を入れて手早く炒め、油をなじませて⑥と合わせ調味料を入れてひと混ぜする。ふたたび沸とうしたらⒸを加えてとろみをつけ、さやえんどうを散らし、ごま油を回し入れる。

揚げものの調理例

揚げる

天ぷら

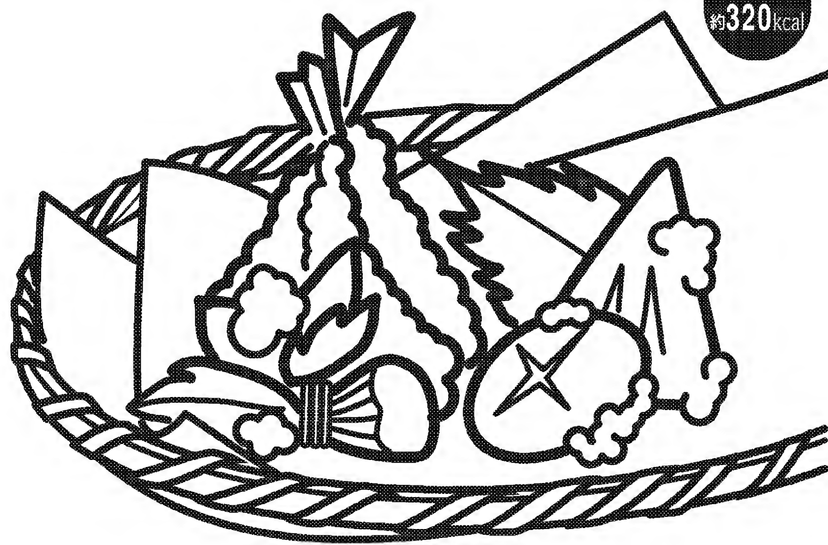
1人分 約320kcal

材料（4人分）

揚げ油	800g（約880mL）
えび	4尾
なす	2個
しそ	4枚
生しいたけ	4枚
三つ葉	適量
小麦粉（薄力粉）	適量
卵	1個

作りかた

①材料は揚げやすいように準備しておく。
②卵＋冷水は小麦粉と同量にし、さっくりと混ぜる。
③天ぷら鍋に油を入れ、温度「180」に設定し、「適温ランプ」を点灯したら、②をつけて、野菜・えびを揚げる。



☆衣はたまが残るくらいにさっくりと切るように混ぜ、粘りを出さないようにします。
☆油の表面積の1/2を目安に入れると、油の温度が下がらずカラッと揚がります。
☆小麦粉（薄力粉）の代わりに、市販の天ぷら粉を使うと手軽にできます。
☆設定油温は目安です。調理の状況に合わせて設定油温を調節してください。

揚げる

鶏の唐揚げ

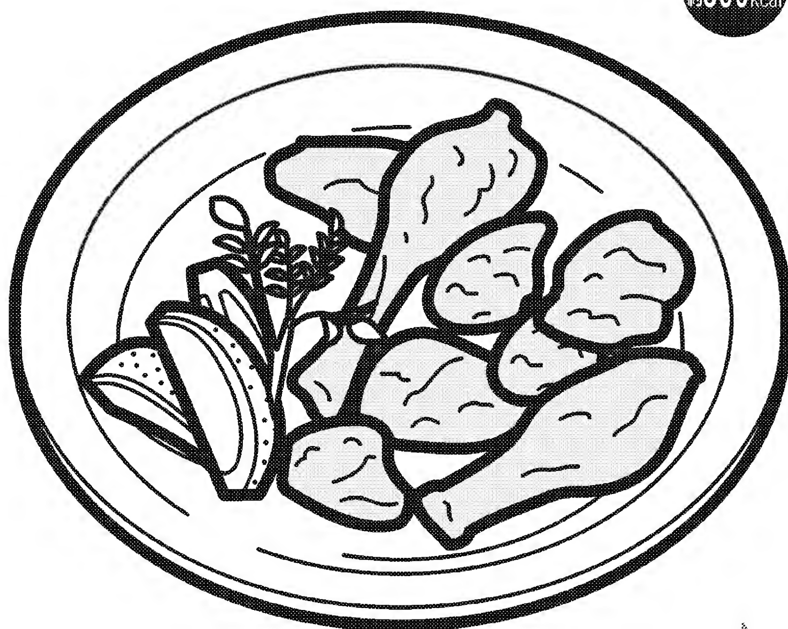
1人分 約300kcal

材料（4人分）

揚げ油		800g（約880mL）
鶏もも肉（1枚約250g）		2枚（500g）
Ⓐ	しょうが汁	小さじ 1
Ⓐ	塩	小さじ 2/3
Ⓐ	しょうゆ、酒	各大さじ 1
片栗粉		大さじ 3～4

作りかた

①鶏肉は、1枚を6等分にしてⒶにつけ込み、15～30分おく。
②①の汁気をきってから、片栗粉を全体にまぶす。
③天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定して、「適温ランプ」を点灯したら、鶏もも肉を入れ、色づいてきたら裏返し、3～4分かけて揚げる。



☆2～3回に分けて揚げるとカラッと仕上がります。
☆全体がきつね色にかわり、浮いてきたら出来上がりです。

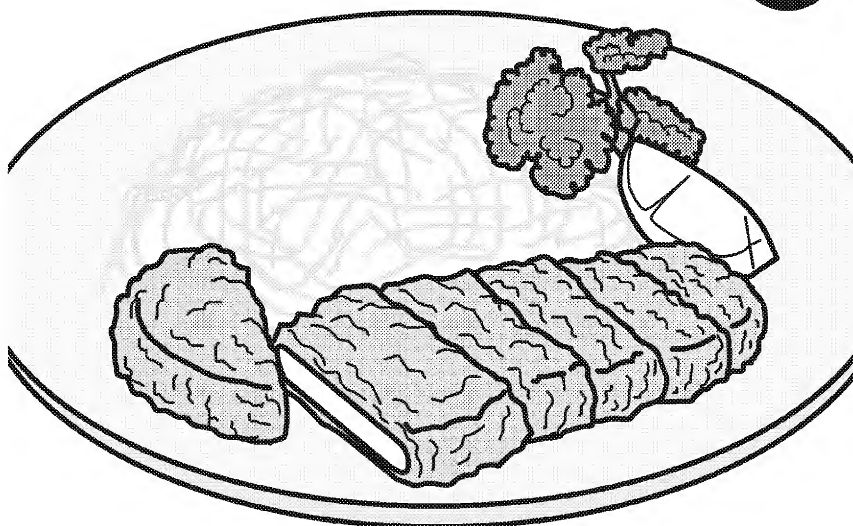
揚げる

とんかつ

1人分 約540kcal

材料（4人分）

揚げ油……………………800g（約880mL）
豚ロース肉（約100g位のもの）……………………4枚
塩……………………少々
こしょう……………………少々
小麦粉（薄力粉）……………………適量
卵（溶きほぐす）……………………1個
パン粉……………………適量



作りかた

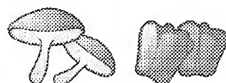
①豚肉は筋切りして、塩・こしょうをする。
②豚肉に小麦粉をまぶして、余分な粉をはたいて、溶き卵・パン粉の順につける。
③天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定し、「適温ランプ」を点灯したら、②の2枚をそっと入れて色よく揚げる。

揚げもののコツ

油の飛び散りを少なくするために

材料は必ず水気をふき取る

●特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。



いかやゆで卵などは揚げすぎない

●長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
●鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認をしてください。

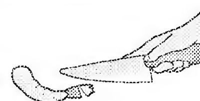
衣や生地作りに注意

●天ぷらの衣は固すぎないように。
水分の多い材料には、必ず薄力粉を薄くまぶしてから衣をつけてください。
●ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
●冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。
油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

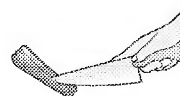
えび

尾の先を切って水分を出す。



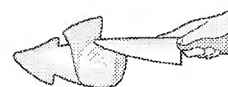
ししとう辛子

水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。



いか

皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。



揚げものに使える鍋について

・付属の天ぷら鍋以外は、絶対に使わないでください。（鍋底が変形したら使わないでください。）
・油は500g（550mL）～800g（880mL）で、必ず「揚げもの温度コントロール」を使用して調理してください。
・油煙が多く出たら電源を切ってください。



付属の天ぷら鍋以外を使用すると、火災の原因になります。

グリル 魚焼き自動調理例

丸焼き

さんまの塩焼き

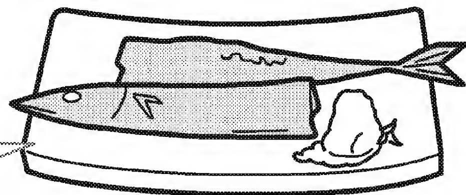
材料

さんま(1尾160～180g)のもの……… 1～4尾
塩 ……………………………… 適量

作りかた

①さんまは、サッと洗って水気をふき取り、全体に塩をふり、そのまま約10分おき、水気をふき取る。
②焼網の上にのせ、魚焼きメニューの「丸焼き」で焼き上げる。

☆生魚(さんまやあじなど)は、調理する10～20分前に塩をふっておきます。
☆塩の量のめやすは、約180gのさんま4尾に対し、小さじ1⅔(約8g)くらいです。(魚の重さの1～2%)
☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子をみながら、さらに焼いてください。
☆さんまの他、あじ、いわし、にじます、あゆ、かます、小さめのたいも同様に焼けます。



切身・ひもの

塩鮭

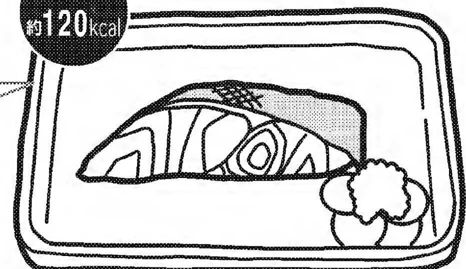
材料

塩鮭の切り身(1切れ80～100gのもの)
……………………………… 1～4切れ

作りかた

①塩鮭を焼網の上にのせ、魚焼きメニューの「切身・ひもの」で焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子を見ながら、さらに焼いてください。
☆鮭の他、ぶり、さば、あじ、たちうお、たいなどの切り身に塩をしたものも同様に焼けます。



つけ焼き

焼きとり

材料

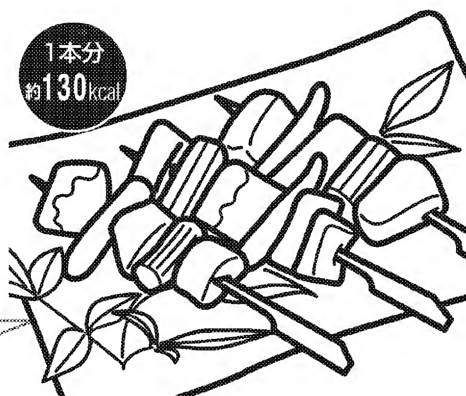
焼きとり(市販品または手作りで1本約50g)
……………………………… 2～8本

Ⓐ
しょうゆ ……………… カップ ½
みりん ……………… カップ ¼
砂糖 ……………… 大さじ 2～3
サラダ油 ……………… 大さじ 1

作りかた

①たれ焼きの場合は、合わせたⒶの中に30分～1時間つけ込んでおく。
②焼きとりの汁気をきってから焼網の上にのせ、魚焼きメニューの「つけ焼き」で焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子をみながら、さらに焼いてください。
☆塩焼きの場合は、全体に軽く塩をふってから焼き上げます。



つけ焼き

ぶりのつけ焼き

材料

ぶり(1切れ80～100gのもの)……… 1～5切れ

Ⓐ
しょうゆ ……………… 大さじ 4
みりん ……………… 大さじ 4

作りかた

①ぶりは、合わせたⒶに30分ほどつけておく。
②汁気を切ってから焼網の上にのせ、魚焼きメニューの「つけ焼き」で焼き上げる。

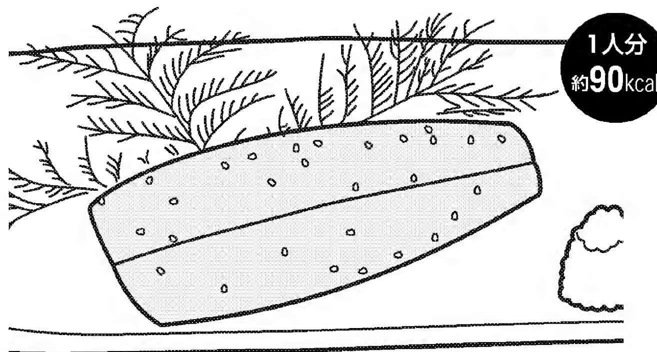
☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子をみながら、さらに焼いてください。
☆ぶりの他、さわら、ぎんだら、さけ、さば、たい、まぐろも同様に焼けます。



グリル 魚焼き手動調理例

手動調理

さんまのみりん干し



材料

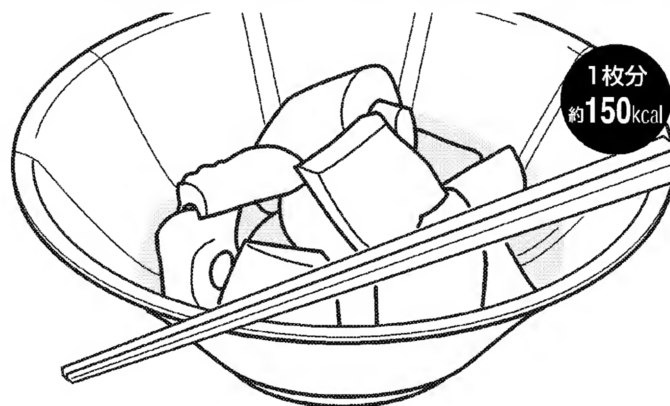
さんまのみりん干し（生干し）……… 2枚
大根おろし ……………… 適量

作りかた

①焼きかげん「中」で6～8分焼く。

手動調理

いかのみそ漬け焼き



材料

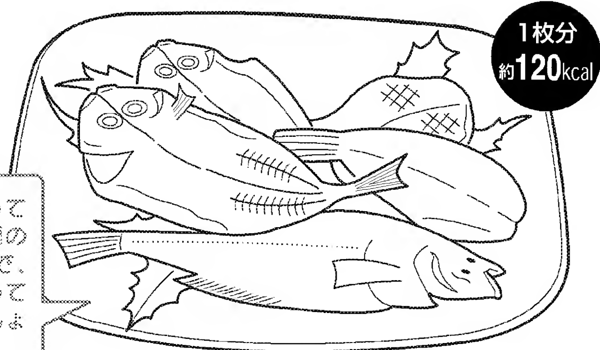
いかのみそ漬け ……………… 1枚

作りかた

①焼きかげん「強」で14～16分焼く。

手動調理

ひものいろいろ



材料

ひもの（100～120gのもの）……… 2～4枚

作りかた

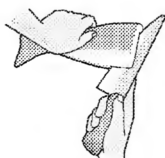
①焼網にひものをのせ、焼きかげん「強」で8～14分焼く。

☆尾は、加熱中に反ってヒーターに付き、煙の出る原因になるので、あらかじめ切り取ってから焼くとよいでしょう。

こんな魚のときは

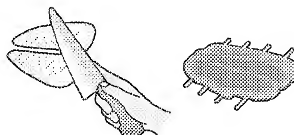
厚みのある魚は

厚さは4cm以下にしてください。



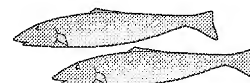
加熱すると反るものは

いかなどは切り目を入れ、大きなものは切り分けます。あなごなどは竹串を通します。



川魚は

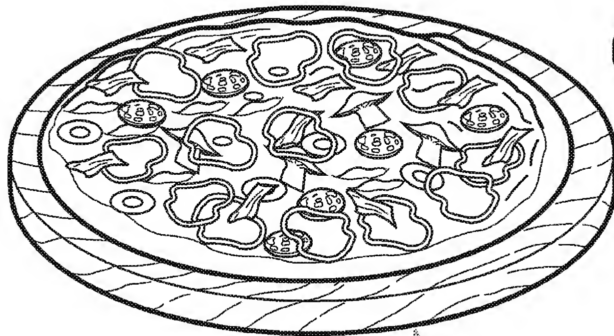
塩を多めにふると焼きあがりがきれいになります。



グリル グルメ自動調理例

ピザ

手作りかんたんピザ



1枚分 約800kcal

材料（直径20cm1枚分）

Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	20g
	小麦粉（強力粉）	50g
	砂糖	小さじ$\frac{1}{2}$
	塩	小さじ$\frac{1}{4}$
	ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）	小さじ$\frac{1}{2}$
Ⓑ	ぬるま湯（約40℃）	40～50mL
	オリーブ油	小さじ$\frac{1}{2}$
	打ち粉用小麦粉（強力粉）	適量
	オリーブ油	適量
	ピザソース（市販のもの）	大さじ1
Ⓒ	玉ねぎ（薄切り）	$\frac{1}{6}$個
	ベーコン（短冊切り）	30g
	サラミソーセージ（薄切り）	6枚
	ピーマン（輪切り）	1個
	マッシュルーム缶（スライス）	小$\frac{1}{2}$缶
	ナチュラルチーズ（細かく刻んだもの）	40g
	スタッフドオリーブ（薄切り）	4個

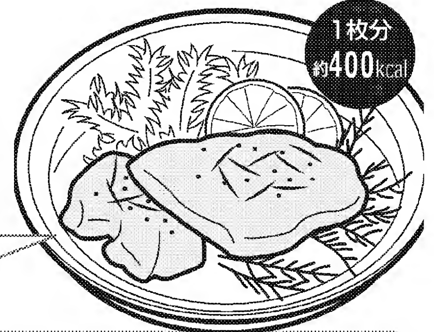
作りかた

①ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせ、Ⓑを加えてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
②4～5分間よくこねる。（この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。）
③粉のかたまりがなくなり、生地が袋から離れて1つになったら、そのまま室温で一次発酵させる。（1.2～1.5倍になるのが目安）
④打ち粉をしたのし台に、生地を袋から出してガス抜きし、丸めて約10分休ませる。（ベンチタイム）
⑤手にオリーブ油を付けながら、アルミホイルの上にとり出し、めん棒で生地をのばし、直径20cmくらいにする。
⑥のばした生地にピザソースを塗り、Ⓒを並べ、軽く塩、こしょうをしてオリーブとチーズを散らす。
⑦グルメメニューの「ピザ」で焼き上げる。

☆焼き色は、生地の厚さ・トッピングの種類・保存状態によって変わります。お好みに合わせて焼きかげんや追加焼きなどで調節してください。

ホイル焼き

鶏のハーブ焼き



1枚分 約400kcal

材料

	鶏胸肉またはもも肉（皮つき）	2枚（約500g）
Ⓐ	塩、こしょう	各適量
	タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ（生または乾燥品）	各少々

作りかた

①鶏肉の厚みのあるところに軽く切り目を入れてⒶをまぶす。
②皮側を上にして焼網にのせ、グルメメニューの「ホイル焼き」で焼き上げる。

☆余分な脂がとれて、ヘルシー。
☆焼網にのせた時、下ヒーターに接触していないことを確認してください。（こげ、煙の原因）

鶏のハーブ焼きの応用メニュー

ホイル焼き 弱

鶏手羽先のつけ焼き

1本分 約100kcal



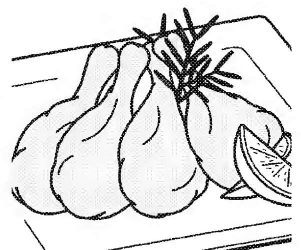
材料・作りかた

鶏手羽先（8本・約480g）をたれ（しょうゆ：大さじ2、酒：大さじ1弱、みりん：小さじ1）に10～15分ほどつけて下味をつけたものを、鶏のハーブ焼きを参照し、「ホイル焼き」焼きかげん弱で焼き上げる。

ホイル焼き 弱

ピリ辛ウィング

1本分 約60kcal



材料・作りかた

鶏手羽元（8本・約480g）をたれ（にんにく（すりおろす）：1片、砂糖：小さじ2、しょうゆとみそ：各大さじ1、ごま油と豆板醤：各小さじ1）に30分ほどつけて下味をつけたものを、鶏のハーブ焼きを参照し、「ホイル焼き」焼きかげん弱で焼き上げる。

ホイル焼き

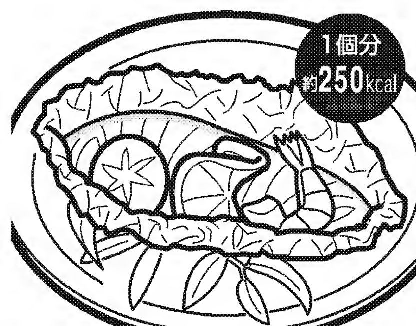
鮭のホイル焼き

材料（2個分）

生鮭（1切れ80〜90gのもの）……2切れ
大正えび……2尾
生しいたけ……2枚
玉ねぎ（薄切り）……1/4個
レモン（薄切り）……2枚
バター……大さじ1
塩、こしょう、レモン汁……各少々

作りかた

①生鮭は軽く塩、こしょうをし、レモン汁をふりかけてしばらくおく。
②大正えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
③25cm×25cmの大きさに切ったアルミホイル2枚にバター（分量外）をぬる。
④③に玉ねぎを等分にのせ、①・②と生しいたけをそれぞれのせ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせバターを散らしてアルミホイルの口を閉じる。
⑤グルメメニューの「ホイル焼き」で焼き上げる。



ホイル焼き

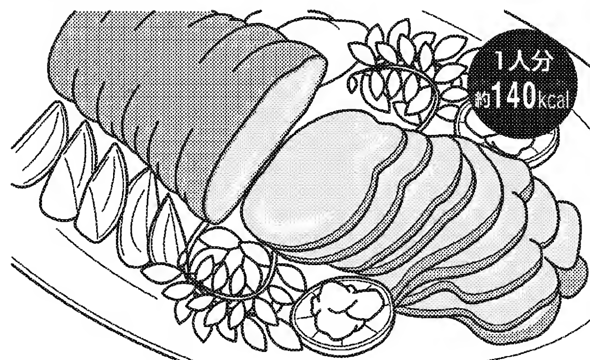
ローストビーフ

材料（4人分）

牛もも肉（かたまり）……約300g
にんにく（すりおろす）……1/2片
塩、こしょう……各少々
サラダ油……適量

作りかた

①牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形を整え、サラダ油を全体にぬる。
②①を焼網にのせ、グルメメニューの「ホイル焼き」で焼き上げる。



グリル グルメ手動調理例

手動調理

焼きなす

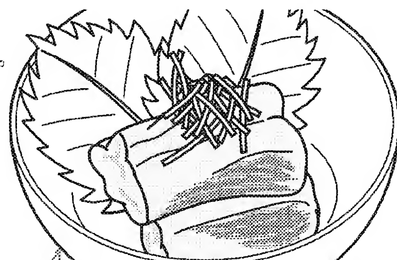
材料

なす（約60gのもの）……4個
しょうがじょうゆ……少々

1個分
約20kcal

作りかた

①なすは、がくの分かれたところにぐるりと切り目を入れる。
②焼網の上にのせ、焼きかげん「中」で18〜23分焼く。
③冷水にとり皮をむき、食べやすい大きさに切り、器に盛りつけて、しょうがじょうゆを添える。



☆皮の破裂を防ぐために、タテに2〜3本切り目を入れてから加熱してください。

手動調理

焼きいも（焼きじゃがいも）

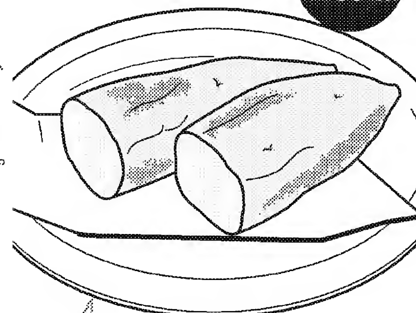
材料

さつまいも（直径3cm以下のもの）……3〜4本

1本分
約250kcal

作りかた

①さつまいもを洗い、焼網の上にのせ、焼きかげん「弱」で25〜29分焼く。



☆じゃがいもも同様に焼けます。
☆さつまいもが太い場合は、たて半分に切って焼きます。
☆時間をかけて焼き上げるのでβアミラーゼ酵素が十分働き、甘くておいしい焼きいもになります。
☆竹串を刺してみて通ればでき上がりです。

仕様

型　　式		HIH33KT
電　　源		単相200V（50−60Hz共用）
消費電力		5.8kW・4.8kWと切り替え式
	右ヒーター	3.0kW（100W相当〜3.0kW 12段階火力調節）
	左ヒーター	3.0kW（100W相当〜3.0kW 12段階火力調節）
	グリル	自動調理1.2kW （魚焼き手動調理：600W相当、840W相当、1200Wの3段階火力調節） （グルメ手動調理：600W相当、840W相当、1080W相当の3段階火力調節）
	触媒用加熱ヒーター	300W
	待機時電力	0.05W以下（電源「切」の状態）
コードの長さ		3.5mm² 3芯 キャブタイヤケーブル 0.63m
差込プラグ		250V−30A（接地極つき）
大きさ	本　体	幅590　奥行503　高さ180〔mm〕
	グリル	幅240　奥行360　高さ124〔mm〕
質量（重さ）		約19kg

【総消費電力の切り替えについて】
本製品は、工場出荷時総消費電力を5.8kWに設定しておりますが、4.8kWに切り替えることもできます。
アンペアブレーカーの容量不足の場合などで、ご使用上不便があるときに選べます。
※詳細は、お買い上げの販売店へお問い合わせください。

火力の目安について

左・右ヒーター

火力の目安	火力	消費電力
ハイパワー	12	3.0kW
	11	2.5kW
強　火	10	2.0kW
	9	1.6kW
中　火	8	1.4kW
	7	1.1kW
	6	800W
弱　火	5	500W
	4	400W
	3	300W
	2	200W 相当
とろ火	1	100W 相当

●消費電力は、鉄ホーロー鍋を使った場合です。
●相当とはヒーターの入／切による平均消費電力です。

保証とアフターサービス　必ずお読みください

■保証書（別添）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みのあと、大切に保存してください。

●保証期間はお買い上げ日から1年です。
※ただし、消耗部品は保証期間内でも有料とさせていただきます。

■補修用性能部品の保有期間

当社はこのクッキングヒーター（IHタイプ）の補修用性能部品を、製造打ち切り後6年保有しています。

●補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

■ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」にお問い合わせください。

■修理料金の仕組み

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費などが含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途駐車料金をいただく場合があります。

■修理を依頼されるときは　出張修理

「お困りのときは」（→P.34～37）に従って調べていただき、なお異常のあるときはご使用を中止し、専用ブレーカーを切り、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」に修理をご依頼ください。

●保証期間中は
修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

【ご連絡していただきたい内容】

品　名	ダイキンクッキングヒーター
型　式	HIH33KT
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	できるだけ具体的に
ご住所	付近の目印等も併せてお知らせください
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

●保証期間が過ぎているときは
修理すれば使用できる場合は、ご希望により修理させていただきます。

■ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスが受けられない場合は、前もって販売店にご相談ください。

お客様ご相談窓口

商品に関する修理・消耗部品のご用命や取扱いのご相談など
全てのお問い合せは ダイキンコンタクトセンター へご連絡ください。
電話番号をよくお確かめのうえ、お掛け間違いのないようにお願いします。

ダイキンコンタクトセンター（お客様総合窓口）

フリーダイヤル 0120-88-1081（全国共通フリーダイヤル）
FAXでのお問合わせは　0120-07-0881（FAX専用フリーダイヤル）
http://www.daikincc.com（ご相談対応ホームページ）

営業時間：24時間365日対応いたします。
対応業務：商品に関するすべてのご相談・お問合せをお受けいたします。
（空調機の修理・メンテナンス・取扱い・機種選定・および別売品・消耗品・補用部品の販売など）

愛情点検

★長年ご使用のクッキングヒーターの点検を！

●クッキングヒーター（IHタイプ）の補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後6年です。

ご使用の際このようなことはありませんか。	●スイッチを入れてもヒーターが作動しないときがある。 ●焦げくさいにおいがしたり、運転中に異常な音がする。 ●プラグや電源コードが異常に熱くなる。 ●電源コードに傷がついていたり、動かすと通電したりしなかったりする。 ●ビリビリと電気を感じる。 ●その他の異常や故障がある。	お願い	故障や事故防止のため、専用ブレーカーを切り、お買い上げの販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

ダイキン工業株式会社

本　社　〒530-8323　大阪市北区中崎西二丁目4番12号　梅田センタービル
東京支社　〒108-0075　東京都港区港南二丁目18番1号　JR品川イーストビル
http://www.daikinaircon.com/
インターネット上の「ダイキンエアコン」ホームページアドレスです。

お客様メモ

ご購入店名

TEL

据付年月日　　　年　　　月　　　日

3V009726-3A　M08B304(0906)
2-H9238-1　D9(HP)